

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Андрєєва Олена, Головач Інна, Хрипко Інна

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Встановлено, що молодші школярі мають низьку мотивацію до занять фізичними вправами. Доведено необхідність додаткових заходів з метою формування в учнів відповідних мотиваційних установок. Систематизовано форми та зміст позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами засобами оздоровчої рекреаційної рухової активності. Виділено найбільш ефективні форми фізкультурно-оздоровчих занять, серед яких прогулянки, екологічні стежки, екскурсії, зльоти, естафети, походи. Розроблено систему заходів, направлених на формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до занять регулярною оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

It is established that school students of younger classes are poorly motivated to occupations by physical exercises. Need of additional actions were proved for the purpose of formation at pupils of the corresponding motivational spirit. A form and sense of out-of-class sports and recreational work with pupils of younger classes were systemized by a recreational physical activity. The most effective forms of sports and recreational occupations are: walking, ecological paths, excursions, meetings, relays, camping. The special system of the actions which referred on formation of motivation of pupils of younger school age to regular trainings by a recreational and recreational physical activity is developed.

Установлено, что младшие школьники имеют низкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. Доказана необходимость дополнительных мер с целью формирования у учащихся соответствующих мотивационных установок. Систематизированы формы и содержание внеклассной физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками средствами оздоровительной рекреационной двигательной активности. Выделены наиболее эффективные формы физкультурно-оздоровительных занятий, среди которых прогулки, экологические тропы, экскурсии, слеты, эстафеты, походы. Разработана система мероприятий, направленных на формирование мотивации учащихся младшего школьного возраста к занятиям регулярной оздоровительно-рекреационной двигательной активностью.

Ключові слова:

рекреація, активність, рух, туризм, вдосконалення, здоров'я, школярі.

recreation, activity, motion или movement, tourism, improving, health, pupils или school kids.

рекреация, активность, движение, туризм, совершенствования, здоровья, школьники.

Постановка проблеми. На сьогодні першочергового розв'язання як проблеми національного значення, найбільшої уваги з боку держави та фахівців потребує поліпшення умов розвитку дітей, створення сприятливих умов для їх розумового і фізичного вдосконалення. Відомо, що процес навчання у молодшій школі не сприяє збереженню і зміцненню здоров'я учнів. Дійсно, малорухливе положення за партою упродовж тривалого часу негативним чином відбивається на функціонуванні серцево-судинної і дихальної систем організму школярів [3, 9].

Крім того, попри природну потребу, сучасні молодші школярі, на жаль, зазвичай ведуть малорухомий спосіб життя і у позанавчальний час: багато з них не виконують ранкові гімнастичні вправи, не відвідують спортивні секції, не проводять дозвілля у

рухливих іграх на свіжому повітрі. У частини дітей відсутні можливості займатися фізичною культурою у вільний час, що пов'язано із скороченням мережі спортивно-оздоровчих закладів або з високою оплатою за їх використання. Проте основною проблемою у системі фізичного виховання школярів, на думку багатьох фахівців [1, 2, 8], залишається низька мотивація до занять фізичними вправами.

Формування мотивації дітей молодшого шкільного віку до регулярних занять фізичними вправами сприяло б вирішенню проблеми залучення школярів до активного способу життя. Отже, наразі додаткових досліджень вимагають питання формування мотивації молодших школярів до занять фізичними вправами, зокрема засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ держ. реєстр. 0116U001630).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Системний аналіз наукової літератури з питань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку показав, що у сучасних школярів спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та, як наслідок, зниження рухової активності і рівня здоров'я [9]. Спеціалісти широко обговорюють проблеми, пов'язані з формуванням мотивації школярів до занять фізичними вправами.

Так, існує думка, що потреба займатися фізичними вправами у школярів формується на базі природних потреб через такі види спонукання до занять фізичними вправами як мотив, інтерес, стимул і звичка [7]. Серед етапів формування потреби до рухової активності науковці називають розширення теоретичної бази про фізичну культуру, стимулювання учнів до виконання фізичних вправ, орієнтацію на багаторазове повторення вправи через схвалення, сприяння та похвалу, а також систематичну підтримку звички займатися фізичними вправами.

Як стверджує М.В. Чернявський [11], формуванню мотивації до занять фізичною культурою і спортом сприяє авторитет дорослих – вчителів і батьків і пов'язує цей процес з компетентністю і відповідною педагогічною кваліфікацією педагогів. Зацікавленість вчителя заняттями фізичною культурою і спортом, дотримання ним засад здорового способу життя сприяє більш якісному, емоційно насиченому проведенню уроків, що, у свою чергу, сприяє формуванню необхідної мотивації і підвищенню рухової активності учнів молодшого шкільного віку. Крім того, за даними автора, у процесі формування змісту мотиваційної діяльності, яка здатна вплинути на залучення дітей до фізкультурної активності слід враховувати, що основною метою фізкультурно-оздоровчих занять дітей 7 – 10 років є спілкування і розваги.

Розробляючи програму позакласних занять з учнями молодшого шкільного віку з використанням засобів екологічного туризму, І.І. Головач [5] сконцентрувала увагу на принципах створення сприятливого середовища, урахування індивідуальних можливостей учнів та забезпечення належної мотивації до навчання. За твердженням автора, атмосфера доброзичливості сприяє фізичній та моральній підтримці дітей молодшого шкільного віку, адаптації школярів до навантаження, обмежує вплив стрес-факторів, а використання різної складності навантаження предметного змісту дозволяє використовувати варіативність навчального процесу і реалізації адекватних розвитку учнів можливостей. Водночас, для розширення світогляду школярів доцільно розвивати міжпредметні зв'язки та залучати до спільної праці вчителів природознавства, географії, біології – це забезпечить покращення мотивація до занять фізичною культурою, до навчання у учнів молодшої школи.

З метою підвищення мотивації молодших школярів до занять фізичними вправами Г.А. Бутенко [3], у рамках запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму, поряд з інформаційним та операційно-діяльнісним, розробила мотиваційний компонент, який включає «Конкурсний» і «Змагальний» блоки. При цьому «Конкурсний» блок передбачає участь дітей у фізкультурно-спортивних святах та у масових конкурсних заходах, а «Змагальний» блок передбачає участь дітей у змагальній діяльності в рамках групи і школи з техніки туризму та орієнтування.

Вивчаючи мотивацію дітей молодшого шкільного віку до відвідування уроків фізичної культури, І. Васкан [4] прийшов до висновку, що пріоритетним мотивом, не залежно від статті, є прагнення отримати хороші оцінки. При цьому на другому місці дівчата назвали інтерес до особливостей учителя, а хлопчики – бажання покращити свою фізичну підготовленість.

Зрозуміло, що для розв'язання завдання підвищення активності учнів учитель повинен використовувати різноманітні педагогічні засоби, спрямовані на розкриття значення і змісту матеріалу, що вивчається, а також формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Основними педагогічними засобами мотивації фізкультурної діяльності є мотивування та стимули. Водночас до основних видів заохочення, що рекомендують застосовувати в роботі зі школярами, належать довіра вчителя, схвалення, похвала, висока оцінка, подяка, похвальна грамота. Утім такі види стимулювання як покарання, зауваження, осуд, догана, враховуючи вік учнів, фахівці використовувати на практиці не рекомендують [4].

У своєму дослідженні Н. Бондарчук [2] стверджує, що здивування, захоплення, задоволення, породжені пізнанням нового, радісні переживання в результаті подолання труднощів варто враховувати при реалізації диференційованого підходу під час цілеспрямованого формування фізкультурних інтересів дітей.

Серед прийомів виховання інтересу учнів до виконання фізичних вправ Я. Кравчук [8] називає новизну, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці, постановку конкретних, посильних завдань навчання й оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця уроку, застосування ігрового та змагального методів на різних етапах навчання, постійне стимулювання самостійних занять у позанавчальний час тощо.

Отже, наявні проблеми в загальноосвітній школі, недолік інформації про стан навколишнього середовища, застаріла матеріальна база ведуть до формування неадекватного світогляду школярів [10]. Така ситуація не сприяє формуванню мотивації до дбайливого ставлення не тільки до навколишньої природи, але й прояву байдужої поведінки до свого власного здоров'я [6]. Тому використання засобів оздоровчої рекреаційної рухової активності надасть можливість підвищити мотивацію до систематичних занять фізичними вправами, підвищити рівень екологічної культури молодших школярів, а й сприятиме покращенню показників фізичного стану.

Мета дослідження – вивчити підходи до формування мотивації дітей молодшого шкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, для підвищення рівня залучення учнів до регулярних занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. З метою визначення рівня мотивації особистості було проведено інтерв'ювання школярів молодших класів, яке спрямоване на дослідження типу домінуючої шкільної установки дітей. За результатами дослідження встановлено, що найбільша кількість учнів молодших класів має зовнішню мотивацію, тобто школа таких дітей приваблює, в основному, як об'єкт позанавчальної діяльності, у третини дітей відзначається низька мотивація, що свідчить про накопичення втоми після навчальних занять та обумовлює необхідність розробки заходів, спрямованих на відновлення

I. Науковий напрям

психоемоційного стану учнів молодшого шкільного віку. Серед пріоритетних видів рухової активності школярі виділяють рухливі та спортивні ігри (27 %), прогулянки (22 %), туризм (21 %), катання на велосипеді, роликах (19 %) тощо. Основа цільова спрямованість таких занять проявляється у бажанні активно відпочивати, спілкуватися, розважатися, змагатися, що в основному вирішується у процесі позакласних занять з фізичного виховання оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

Як було нами встановлено у попередніх дослідженнях [5], особливістю розвитку особистості дитини молодшого шкільного віку є зміна її соціальної позиції: вона стає членом великого шкільного колективу. Дитина має всі передумови для фізичного та інтелектуального розвитку на цей час, має також і велику зацікавленість до навчання взагалі. Завдяки прагненню до самостійності і самопізнання, молодший шкільний вік є сприятливим для формування мотивації і правил здорового способу життя, розуміння його необхідності.

Завдяки прагненню до самостійності і самопізнання, молодший шкільний вік є сприятливим для формування мотивації і правил здорового способу життя, розуміння його необхідності. У цьому віці у учнів починає активно формуватися індивідуальний спосіб життя, від якого значною мірою залежить їхнє майбутнє здоров'я.

Внаслідок осмислення і узагальнення даних літератури [7] та проведеного дослідження нами було розроблено систему заходів, направлених на формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до регулярних занять засобами оздоровчої рекреаційної рухової активності (табл. 1).

Таблиця 1

Заходи, направлені на формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до регулярних занять засобами оздоровчої рекреаційної рухової активності

Зміст заходу	Частота	Очікуваний результат
Розповіді на тему здорового способу життя, ролі рекреації у справі збереження здоров'я	Один раз на місяць	Актуалізація потреби
Стимулювати проводити перерви на свіжому повітрі, навчання рухливим іграм	Кожен день	Формування інтересу до рухової активності
Прогулянки у групі продовженого дня на території школи, виконання комплексу вправ	Двічі на тиждень	Активізація пізнавальної активності, посилення інтересу до рухової активності
Екскурсія у парк (ліс), збирання гербарію, букетів квітів, спостереження за природою та тваринами	Один раз на місяць	Формування мотиву до рухової активності
Змагання, зльоти	Двічі на рік	Закріплення мотиву
Похід	1 раз на рік	Формування потреби до рухової активності

Основними завданнями запропонованих заходів є сприяння розвитку гармонійної особистості, організація дозвілля та активного відпочинку, підвищення екологічної освіченості школярів, підвищення мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Численні дослідники вказують на низький рівень мотивації дітей до рухової активності, що поглиблює негативні тенденції, які полягають у зниженні показників фізичного стану підростаючого покоління. Дослідження показало необхідність додаткових заходів, направлених на підвищення

мотивації учнів молодшого шкільного віку до регулярних занять фізичними вправами. Ефективними формами фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями молодшого шкільного віку засобами оздоровчої рекреаційної активності, є прогулянки, екологічні стежки, екскурсії, подорожі та походи, естафети, зльоти.

Створення стійких мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я передбачає застосування низки стимулів, зокрема схвалення, похвала, висока оцінка, подяка, похвальна грамота тощо. Запропоновано заходи, направлені на формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до регулярних занять засобами оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Подальші дослідження заплановано направити на впровадження розроблених заходів в практику фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та оцінку їх ефективності.

Література:

1. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис... доктора наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. В. Андрєєва; НУФВСУ. – Київ, 2014. – 44 с.
2. Бондарчук Н. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання / Н. Бондарчук // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – 2014. – № 2. – С. 17-22.
3. Бутенко Г.А. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02 / Г.А. Бутенко; НУФВСУ. – Київ, 2016. – 20 с.
4. Васкан І. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання / І. Васкан, А. Розтока // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – 2012. – № 4 (20). – С. 247-252.
5. Головач І.І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02 / І.І. Головач; НУФВСУ. – Київ, 2015. – 214 с.
6. Грошовенко О. П. Методика формування у молодших школярів дбайливого ставлення до природи: метод. рекомен. для студ. спеціальності «Початкове навчання» / О.П. Грошовенко. – Вінниця, 2007. – 64 с.
7. Климчук І. Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку / І. Климчук // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – 2013. – № 2 (22). – С. 43-47.
8. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ / Я. Кравчук // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – 2009. – № 2. – С. 67-71.
9. Круцевич Т. Ю. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи / Т. Ю. Круцевич, Д. О. Соловей // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. Драгоманова: зб. наук. праць. – Київ, 2015. – Вип.12 (67), – С. 75 – 78.
10. Томенко О. А. Зміни показників соматичного здоров'я школярів під впливом занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. А. Томенко // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. – 2013. – № 4. – С. 57–61.
11. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02 / М. В. Чернявський; НУФВСУ. – Київ, 2011. – 20 с.